

8月になり、さらに蒸し暑い季節を迎えます。暑さに負けずしっかり食べることが出来るように、子どもたちが「食べたい」と思う見た目や味付けなど工夫していきます。また喉越しのいい種類やさっぱりしたおやつを献立に多く取り込んでいます。

※乳児には午前中に牛乳、幼児には小魚等がです。※気温も暑くなり、食中毒の心配の恐れがある為、クッキングは控えていただきます。※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土	
予定						1	
昼食	<p>今月のテーマ野菜 ～胡瓜～</p> <p>今月のテーマ野菜は胡瓜です。胡瓜は一年中栽培できる野菜ではありますが、太陽の光をたくさん浴びておいしい胡瓜に成長するのは今の時期だけです。胡瓜には身体を冷やす働きがあるとされ、薬膳料理でも用いられます。暑い夏が旬なだけに、熱くほてった身体を冷ますのに胡瓜が役立ちます。ご家庭でも漬漬けにするなど、取り入れてみてください。</p> 		<p>夏の水分補給はこまめにしましょう</p> <p>水分は、糖分やカフェインなどが少ない番茶、麦茶、ほうじ茶、水などで補給をしましょう。ジュースは糖分が多く、おなか水分だけで満たされてしまいます。水分だけでは栄養が偏ってしまうため、満腹にならない程度に調節しましょう。また、夏野菜には水分が多く含まれているため水分の補給ができ、体の体温を下げてくれる働きと共にたくさんの栄養も摂ることができるので、積極的に夏野菜(トマト、なす、ズッキーニ、きゅうり)を取り入れていくとよいです。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 肉野菜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 バナナ 	
午後のおやつ						<ul style="list-style-type: none"> さっぱり塩味 ウエハース 牛乳 	
日	3	4	5	6	7	8	
予定	身体計測(幼児)	身体計測(乳児)			0歳児健診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のトマトカレー 胡瓜たっぷりみかん入りサラダ じゃが芋とベーコンのスープ メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 いわしの大葉衣揚げ 千切りキャベツ くし型トマト 冬瓜の味噌汁 スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール カラフル野菜のフリッタータ 切干大根のハリハリサラダ 冷製コンソープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 焼売 豆腐と若布のスープ スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ご飯 カジキの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 南瓜と生揚げの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 彩りナムル 中華スープ オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> コーンのチーズおやき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳ひやむぎ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすの一口おにぎり スティック胡瓜 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかき マリービスケット 牛乳 	
日	10	11	12	13	14	15	
予定					英会話		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 隠元と油揚げの胡麻和え 若布となめこの味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 冷しゃぶうどん 南瓜の甘煮 キャベツと大葉の浅漬け ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 桜えびの炒り豆腐 胡瓜と赤パプリカのサワー漬 ズッキーニと油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ツナと夏野菜の Pasta 胡瓜と人参のマリネ風 パスタサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豚チャーハン 豆腐入り海藻サラダ ほうれん草のお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 肉野菜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 バナナ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし せんべい 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お昼ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さっぱり塩味 ウエハース 牛乳 	
日	17	18	19	20	21	22	
予定				誕生会			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のトマトカレー 胡瓜たっぷりみかん入りサラダ じゃが芋とベーコンのスープ メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 いわしの大葉衣揚げ 千切りキャベツ くし型トマト 冬瓜の味噌汁 スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール カラフル野菜のフリッタータ 切干大根のハリハリサラダ 冷製コンソープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ ひまわりハンバーグ パスタサラダ 常夏スープ バナナコッタ風ミルクゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ご飯 カジキの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ズッキーニと油揚げの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 彩りナムル 中華スープ オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> コーンのチーズおやき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳ひやむぎ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすの一口おにぎり スティック胡瓜 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ハワイアンパンケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかき キンビスケット 牛乳 	
日	24	25	26	27	28	29	
予定					引き取り訓練		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 隠元と油揚げの胡麻和え 若布としめじの味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 冷しゃぶうどん 南瓜の甘煮 キャベツと大葉の浅漬け ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 桜えびと豆腐の落し揚げ 胡瓜と赤パプリカのサワー漬 なめことオクラの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ツナと夏野菜の Pasta 胡瓜と人参のマリネ風 パスタサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん 胡瓜とわかめの酢の物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ひじき入りハンバーグ さっぱり中華サラダ 春雨とトマトのスープ フルーツヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> オクラのチーズトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし せんべい 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お昼ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆と油揚げの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン リッツ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ラスク 牛乳 	
日	31	<p>防災の日に備えましょう</p> <p>もしも大規模災害が起きてしまったら… 電気、水道等の普及には、約3日かかるといわれています。そのために食料(3日分)を備蓄しておく安心です。保育園でも、災害に備え食料や防災用品を貯蓄しています。</p> <p>「非常食の一例」 ・水(1人=1日1.0目安) ・アルファ米ごはん ・魚や肉、果物の缶詰類 ・乾パン、リッツなどのお菓子 < 0歳児～2歳児のお子さんがある家庭 > ・粉ミルク ・レトルトのお粥</p> 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ちぢみ 麦茶 						